¿Qué son?

Puntos importantes sobre los problemas de las rodillas

- Los problemas de rodilla ocurren cuando las rodillas se lesionan o presentan alguna enfermedad y no pueden funcionar como deben.
- Hombres, mujeres y niños pueden sufrir de problemas en las rodillas. Le puede suceder a personas de todas las razas y grupos étnicos.
- Los síntomas de los problemas en las rodillas dependerán del tipo de lesión o trastorno. Sin embargo, la mayoría de los problemas de rodilla causan dolor y pueden limitar la capacidad de mover la rodilla.
- Los problemas de las rodillas pueden ser causados por lesiones, artritis u otras enfermedades.
- Los médicos diagnostican los problemas de las rodillas utilizando sus antecedentes médicos, haciéndole un examen físico y ordenando pruebas diagnósticas.
- El tratamiento de los problemas de rodilla depende del tipo de lesión o trastorno.
- Algunos problemas de las rodillas, como los que son causados por los accidentes, no se pueden evitar. Sin embargo, usted puede prevenir muchos problemas de las rodillas.
- Las personas con problemas de las rodillas deben hacer ejercicios para aumentar la extensión del movimiento, de fortalecimiento y aeróbicos regularmente.

Los problemas de rodilla ocurren cuando las rodillas se lesionan o presentan alguna enfermedad y no pueden funcionar como deben.

Las rodillas le dan estabilidad al cuerpo. También les permiten a las piernas doblarse y enderezarse. Tanto la flexibilidad como la estabilidad son necesarias a la hora de ponerse de pie, caminar, correr, agacharse, saltar o darse la vuelta. Hay otras partes del cuerpo que ayudan a las rodillas a cumplir con su función. Éstas son:

- los huesos
- los cartílagos
- los músculos

- los ligamentos
- los tendones.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de los problemas en las rodillas dependerán del tipo de lesión o trastorno.

Artritis

El tipo más común de artritis de la rodilla es la osteoartritis (también conocida como artrosis u osteopatía degenerativa). Esta enfermedad hace que el cartílago de la rodilla se desgaste gradualmente. Los síntomas de osteoartritis en la rodilla son:

- dolor
- rigidez.

La artritis reumatoide es otro tipo de artritis que afecta la rodilla. La artritis reumatoide causa inflamación en las rodillas y puede destruir el cartílago. Los síntomas de la artritis reumatoide en la rodilla pueden incluir:

- dolor
- rigidez
- hinchazón
- enrojecimiento
- caliente al tacto.

Lesiones y trastornos de los cartílagos

Condromalacia

La condromalacia ocurre cuando el cartílago de la rótula se ablanda. Esto puede ocurrir debido a:

- lesiones
- uso excesivo
- debilidad muscular
- problemas con el alineamiento de la rodilla
- golpe en la rótula en la que se desprende un pedazo de cartílago que contiene un fragmento de hueso.

El síntoma más frecuente de la condromalacia es un dolor leve alrededor o debajo de la rótula que empeora al bajar escaleras o colinas. También se puede sentir dolor al subir escaleras o cuando la rodilla soporta peso al enderezarse.

Este trastorno es común en los corredores así como en esquiadores, ciclistas y jugadores de fútbol.

Lesión al menisco

El menisco es un pedazo de cartílago en forma de medialuna que actúa como cojín entre el fémur (el hueso del muslo) y la tibia (el hueso de la espinilla). El menisco se puede lesionar con facilidad si la rodilla se tuerce mientras se carga algo pesado. Esto puede causar un desgarre parcial o total. Si el desgarre es mínimo, el menisco permanece conectado a las partes anterior y posterior de la rodilla. Si el desgarre es mayor, el menisco podría quedar colgando de una tira de cartílago. La gravedad de la lesión dependerá del lugar y la intensidad del desgarro.

Los síntomas de una lesión al menisco incluyen:

- dolor, especialmente al enderezar la rodilla
- hinchazón
- chasquido en la rodilla
- bloqueo de la articulación de la rodilla
- debilidad.

En ocasiones, cuando la rodilla se lesiona y no se busca tratamiento, se pueden presentar síntomas meses o años después. Aunque los síntomas de una lesión al menisco pueden desaparecer solos, con frecuencia persisten o regresan y requieren tratamiento.

Lesión a los ligamentos

Hay dos ligamentos en la rodilla que se lesionan con frecuencia:

- El ligamento cruzado anterior
- El ligamento cruzado posterior.

Una lesión en esos ligamentos a veces se puede llamar “esguince”. Por lo general, el ligamento cruzado anterior se estira o desgarra (o ambas) al hacer un movimiento rotativo brusco. Los impactos directos, tales como los accidentes de auto o los tacleos en fútbol americano, son la causa más común de lesiones del ligamento cruzado posterior. Los síntomas pueden incluir:

- un sonido como de estallido o “pop”
- que la rodilla falla o “se le va” cuando trata de apoyarse en ella.

Los ligamentos colaterales (mediano y lateral) con frecuencia sufren lesiones causadas por un golpe al lado exterior de la rodilla. Esto puede causar un estiramiento o desgarre del ligamento. Estos golpes con frecuencia ocurren al practicar deportes como el fútbol americano o el hockey.

Los síntomas pueden incluir:

- sensación de un estallido o “pop” en la rodilla y que esta “se le va” o se le dobla hacia un lado
- dolor

- hinchazón.

Lesiones y trastornos de los tendones

Los tres tipos principales de lesiones y trastornos de los tendones son:

Tendinitis y ruptura de los tendones

Las lesiones en los tendones van desde la tendinitis (inflamación de un tendón) hasta la ruptura (desgarre) de un tendón. El desgarre de un tendón ocurre con mayor frecuencia al:

- Usar excesivamente un tendón (en particular en ciertos deportes). El tendón se estira como un pedazo de goma desgastado y se inflama.
- Tratar de impedir una caída. Si los músculos del muslo se contraen, el tendón puede desgarrarse. Esto es más probable en las personas mayores que tienen los tendones débiles.

Un tipo de tendinitis de la rodilla es la tendinitis rotuliana (rodilla del saltador). En los deportes que requieren que se salte, como el baloncesto, el tendón puede inflamarse o desgarrarse.

Los síntomas de la tendinitis incluyen:

- dolor y sensibilidad al tacto
- dolor al correr, apurarse, caminar o saltar.

Los síntomas de una ruptura de tendón incluyen:

- dolor
- dificultad para doblar o extender la pierna
- dificultad para levantar la pierna contra la gravedad.

Enfermedad de Osgood-Schlatter

La enfermedad de Osgood-Schlatter ocurre debido a la carga o tensión en un área de la placa de crecimiento en la parte superior de la espinilla. Ocurre si se desprende el tendón y arranca un pedazo de hueso. Los jóvenes que practican deportes en los que deben correr y saltar pueden lesionarse de esta manera. Por lo general, los síntomas son:

- Dolor debajo de la rodilla que generalmente empeora con la actividad y se alivia con reposo.
- Un bulto con hueso debajo de la rótula que duele cuando se presiona.

Síndrome de la banda iliotibial, también conocido como el “síndrome del limpiaparabrisas”

El síndrome de la banda iliotibial ocurre cuando el tendón roza el hueso exterior de la rodilla, causando hinchazón. Esto sucede si la rodilla se usa en exceso por mucho tiempo. A veces, ocurre durante el entrenamiento deportivo. Los síntomas pueden incluir:

- Dolor en el lado de la rodilla, que puede extenderse hacia arriba por la parte lateral del

muslo.
- Sentir un chasquido cuando la pierna se dobla y luego se endereza.
- Dolor o sensación de ardor en un lado de la rodilla al hacer movimientos.

Otras lesiones de la rodilla

Osteocondritis disecante

La osteocondritis disecante ocurre cuando no llega suficiente sangre a la parte del hueso bajo la superficie de una articulación. El hueso y el cartílago se aflojan gradualmente y parte del cartílago puede desprenderse. Las personas con este problema pueden desarrollar osteoartritis. Los síntomas pueden incluir:

- dolor, que puede ser agudo si se desprende un pedazo de cartílago
- debilidad
- bloqueo de la articulación de la rodilla.

Plica

El síndrome de plica ocurre cuando se hinchan las bandas del tejido de la rodilla llamadas plicas, debido al uso excesivo o a una lesión. Los síntomas pueden incluir:

- dolor
- hinchazón
- sensación de chasquido en la rodilla
- debilidad
- bloqueo de la articulación de la rodilla.

¿Hay alguna prueba?

Los médicos diagnostican los problemas de las rodillas utilizando:

- antecedentes médicos
- examen físico
- pruebas diagnósticas tales como radiografías, densitometrías, tomografías computarizadas (CT scans, en inglés), resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés), artroscopias y biopsias.

¿Cómo se tratan?

El tratamiento de los problemas de rodilla depende del tipo de lesión o trastorno.

Artritis de las rodillas

El tipo más común de artritis de la rodilla es la osteoartritis. En esta enfermedad, el cartílago de la rodilla se desgasta gradualmente. Los tratamientos para la osteoartritis son:

- medicamentos para aliviar el dolor, tales como la aspirina y el acetaminofén
- medicamentos para disminuir la hinchazón e inflamación, tales como ibuprofeno y medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE)
- ejercicios para aumentar la extensión del movimiento y la fortaleza
- pérdida de peso.

La artritis reumatoide es otro tipo de artritis que afecta la rodilla. La artritis reumatoide causa inflamación en las rodillas y puede destruir el cartílago. Los tratamientos para esta enfermedad incluyen:

- fisioterapia
- medicamentos
- cirugía de reemplazo de rodilla en casos en que la rodilla esté gravemente dañada.

Lesiones y trastornos de los cartílagos

El tratamiento para las lesiones del cartílago incluye:

- ejercicios para fortalecer los músculos
- estimulación eléctrica para fortalecer los músculos
- cirugía en casos de lesiones graves

Lesiones de los ligamentos

Las lesiones de los ligamentos se tratan con:

- bolsa de hielo, inmediatamente después de la lesión, para reducir la hinchazón
- ejercicios para fortalecer los músculos
- férulas
- cirugía para los casos más graves

Lesiones y trastornos de los tendones

El tratamiento para las lesiones y trastornos de los tendones incluye:

- descanso
- hielo
- elevación de la pierna
- medicamentos, como la aspirina o el ibuprofeno, para aliviar el dolor y reducir la hinchazón
- limitación de la práctica de deportes
- ejercicios de estiramiento y fortalecimiento
- colocación de un yeso (escayola), en casos de un desgarre parcial
- cirugía, en caso de un desgarre total o de lesiones graves.

Otras lesiones de la rodilla

El tratamiento principal para la osteocondritis disecante es:

- descanso y actividad limitada
- fisioterapia.

Si las medidas conservadoras no ayudan o si hay fragmentos del cartílago que están flojos, es posible que se recomiende cirugía. La cirugía puede incluir:

- Colocación de un clavo o tornillo, lo que puede restablecer el flujo de sangre al cartílago.
- Raspado de la cavidad hasta alcanzar hueso vivo y colocación de un injerto de hueso para fijar los fragmentos en su lugar.

Se están realizando investigaciones para investigar los trasplantes de cartílagos y tejidos.

Los tratamientos para el síndrome de plica son:

- medicamentos, como la aspirina o el ibuprofeno, para reducir la hinchazón
- descanso
- hielo
- vendaje elástico en la rodilla
- ejercicios para fortalecer los músculos
- inyecciones de cortisona en las plicas.

La cirugía puede ser necesaria para remover las plicas si los tratamientos anteriores no surten efecto.

¿Quién los puede tratar?

Los ortopedistas se especializan en tratar los problemas de los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones y los músculos y son quienes, por lo general, atienden las lesiones y enfermedades de las rodillas. Los reumatólogos se especializan en el tratamiento no quirúrgico de la artritis y otras enfermedades reumáticas.

Cómo adaptarse

Las personas que tienen problemas de las rodillas deben hacer tres tipos de ejercicio regularmente:

- Ejercicios para aumentar la extensión del movimiento y aliviar la rigidez.
- Ejercicios de fortalecimiento para mantener y aumentar la fuerza de los músculos. Mantenga los músculos fuertes con ejercicios que incluyen subir las escaleras, hacer

levantamiento de piernas o “dips”, o montar una bicicleta estática. Los músculos fuertes ayudan a sostener y proteger la rodilla.
- Ejercicios aeróbicos y de resistencia para mejorar la función cardiaca y la circulación y para ayudar a controlar el peso. El control de peso puede ser importante si tiene artritis porque el sobrepeso pone presión sobre muchas articulaciones. Algunos estudios muestran que el ejercicio aeróbico puede reducir la inflamación en algunas articulaciones.

Su médico o fisioterapeuta le puede ayudar a establecer un plan de ejercicios. Esto le puede ayudar a su rodilla o rodillas sin aumentar el riesgo de lesiones o daños adicionales. Como regla general, debe elegir ejercicios suaves como:

- natación
- ejercicio acuático
- caminar.

Se deben evitar los ejercicios demasiado rigurosos o severos como trotar o correr y ejercicios aeróbicos de alto impacto.

¿Cómo se pueden prevenir?

Algunos problemas de las rodillas, como los que son causados por los accidentes, no se pueden evitar. Sin embargo, es posible prevenir muchos problemas de las rodillas si se toman las siguientes precauciones:

- Haga ejercicios de calentamiento antes de hacer deporte. Caminar y estirarse son buenos ejercicios de calentamiento. Una buena manera de calentar las rodillas es estirando los músculos en las partes anterior y posterior del muslo.
- Fortalezca los músculos de las piernas haciendo ejercicios, como caminar, subir escaleras, usar la bicicleta estática o levantar pesas.
- Evite los cambios rápidos en la intensidad de los ejercicios.
- Aumente poco a poco la fuerza o duración de las actividades.
- Use zapatos que le queden bien y que estén en buenas condiciones.
- Trate de mantener un peso saludable. El exceso de peso aumenta la presión o carga en las rodillas.

Más información

U.S. Food and Drug Administration
Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)
Sitio web: https://www.fda.gov
Información en español: https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm

Drugs@FDAen https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf. Drugs@FDAes un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics
Sitio web: https://www.cdc.gov/nchs

American Academy of Orthopaedic Surgeons
Sitio web: https://www.aaos.org (con información en español)

American College of Rheumatology
Sitio web: https://www.rheumatology.org

American Physical Therapy Association
Sitio web: https://www.apta.org (con información en español)

Arthritis Foundation
Sitio web: https://www.arthritis.org
Información en español: http://espanol.arthritis.org/

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- Información de salud en inglés
- Información de salud en idiomas asiáticos

Estudios clínicos

Los estudios clínicos

Ver/Descargar/Pedir Publicaciones

Problemas de las Rodillas: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
Cirugía de reemplazo articular: Información básica de salud para usted y su fam…